

"Vizualizează-ți frica și elimin-o"

Creativitate aplicată fricii (activitatea 11)



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Creating Wellbeing"

CREATIVITATE APLICATĂ FRICII

1. DENUMIREA ACTIVITĂȚII

"Vizualizează-ți frica și elimin-o"

2. DESCRIERE

Există o tehnică cu privire la modul în care putem elimina frica din mintea noastră prin eliminarea fizică a modelului său. Psihologii spun că prin eliminarea modelului fricii sau a imaginii acesteia, o aruncăm subconștient din mintea noastră. Această activitate ajută la gestionarea temerilor, la preluarea controlului asupra lor, la apropierea de ele și la eliminarea lor, deoarece în acest fel persoana poate să vizualizeze clar frica, să-și creeze modelul ei pe hârtie și apoi să o ștergă.

3. OBIECTIVE

- Vizualizați temerile și controlați-le
- Dați-vă seama în mod clar care este motivul fricii
- Faceți o paralelă psihologică între frica în sine și modelul ei - imaginați-vă că, ștergând fizic imaginea de pe foaia de hârtie, ștergeți și frica din mintea voastră.

4. RESURSE ȘI MATERIALE

- Coli de hârtie
- Creioane
- Radieră

5. IMPLEMENTARE – INSTRUCȚIUNI

Activitatea trebuie implementată individual, deși moderatorul o poate face cu grupuri, dar este foarte important ca fiecare persoană să o facă pe cont propriu (subiectul fricii poate fi foarte personal și nu trebuie obligatoriu împărtășit cu ceilalți.)

Moderatorul trebuie să creeze o atmosferă relaxantă pentru persoană/grup. Toți participanții ar trebui să se concentreze pe ei înșiși și să-și vizualizeze frica. Ei pot fi creativi în ceea ce privește forma pe care o vor asocia sentimentului de frică - dacă este un obiect, este ușor de desenat, iar dacă este un termen abstract, poate fi prezentat și ca obiect sau pot pune doar cuvântul pe foaie. Aceeași idee poate fi prezentată în multe feluri, depinde de imaginația fiecărei persoane. De exemplu, teama de coronavirus poate fi prezentată ca o imagine a virusului sau doar cuvântul 'CORONAVIRUS'.

Depinde de fiecare persoană cum vrea să-și prezinte frica. Ar trebui să li se aloce ceva timp pentru a o desena, iar după aceea toți trebuie să efectueze aceeași acțiune: să ia radiera și să elimine imaginea de pe hârtie. Este o tehnică psihologică atunci când pot extrapola ceea ce tocmai au făcut pe hârtie, cu mintea lor. Moderatorul le spune că această activitate este importantă pentru a scoate frica din mintea cuiva.

6. POSIBILE MODIFICĂRI ȘI INSPIRAȚII

Un alt mod de a efectua această activitate poate fi crearea unui model al fricii. Ei pot folosi alte materiale, cum ar fi plastilina. Imaginația lor va fi cheia modelului creat. Ideea este aceeași - să-l faci și să-l distrugi.

7. REZULTATE AȘTEPTATE

- Participanții ar trebui să înțeleagă că își pot controla toate emoțiile, inclusiv frica.
- Participanții ar trebui să înțeleagă, că, pentru a-și depăși frica, nu ar trebui să o evite, dimpotrivă, ar trebui să o vizualizeze pentru a se înțelege mai bine pe ei înșiși și asta le va permite gestionarea fricii.

8. DEZVOLTAT DE



"Sprijinul Comisiei Europene pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă numai punctele de vedere ale autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute de aceasta."